

FIT UND LEISTUNGSFÄHIG IM HOMEOFFICE

Körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Faktoren zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit. Dieser Faktor muss in Zeiten des Homeoffice neu gedacht werden.

Innerhalb des Workshops werden die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Gesundheit erläutert. Hierzu werden den Teilnehmenden Empfehlungen und Tipps für Indoor-Aktivitäten an die Hand gegeben. Es werden digitale Medien als Unterstützung der Wissensvermittlung sowie zur eigenständigen Durchführung von Bewegungsangeboten bereitgestellt. Es kann zusätzlich ein themenbezogener **Messenger** dazu gebucht werden (s. Produktdatenblatt Messenger).

Ziele

- Motivation zu regelmäßiger körperlicher Aktivität und Steigerung der Bewegungskompetenz
- Reduzierung von Bewegungsmangel und sitzenden Tätigkeiten, Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit sowie Vermeidung von Belastungen für die psychische Gesundheit.
- Vermittlung von Methoden zum bewegungsspezifischen Selbstmanagement

Inhalte

- Kurze, evidenzbasierte Hintergründe zum Themenfeld Leistungsfähigkeit im Homeoffice
- Erläuterung von Fragen wie: „Was hindert mich daran, körperlich aktiv zu werden?“ und „Was kann ich dagegen tun?“ (Förderfaktoren- und Barrierenmanagement)
- Vermittlung praxisnaher Beispiele (Transfer in den Alltag)
- Erprobung selbstständig durchführbarer Übungsformen
- Offene Gesprächsführung: Kommunikative Elemente sowie spezifische Beratungssituationen einzelner Teilnehmer:innen (möglich)

Ablauf

- Das Seminar wird als digitales Live-Format angeboten
- Vermittlung von Wissen (interaktive Vortragsmethode)
- Interaktive Frage-Antwort-Runden während des Seminars über Chat- und/ oder Videofunktion

Schnelle Fakten

- **Dauer:** 0,75 Std. Seminar inkl. Zeit für Fragen und Diskussion
- **Personen:** 5-15 TN
- **Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden
- **Organisation:** Stabiler Internetzugang, PC/Laptop/Tablet oder Smartphone, Mikrofon, ggf. mit Kopfhörer